Área temática: Nutrição clínica

***GARCINIA CAMBOGIA* COMO ESTRATÉGIA TERAPÊUTICA PARA PROMOÇÃO DA PERDA DE PESO: UMA REVISÃO NARRATIVA**

**Dafiny Rodrigues Silva Praxedes (dafiny\_rodrigues96@hotmail.com)1;**

Anny Kariny Pereira Pedrosa1;

André Eduardo da Silva Júnior1;

Mateus de Lima Macena1;

Laís Gomes Lessa Vasconcelos1;

Nykholle Bezerra Almeida1;

Isabele Rejane Maranhão Pureza1;

Raphaela Costa Ferreira1

1Universidade Federal de Alagoas – UFAL, Maceió, Alagoas, Brasil

**INTRODUÇÃO**

A obesidade é considerada uma epidemia mundial e é um dos fatores de risco que contribuem para o surgimento de outras comorbidades como hipertensão arterial e diabetes mellitus. Diante disso, a utilização de terapias coadjuvantes, como o uso de fitoterápicos, tem aumentado progressivamente para o tratamento desta condição. Dentre os fitoterápicos relacionados como estratégia terapêutica para promoção da perda de peso, tem-se observado estudos sobre o efeito da *Garcinia cambogia* que é uma planta originária das florestas do Camboja, sul da África e Polinésia, apresentando propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes.

**OBJETIVOS**

Investigar os efeitos da *Garcinia cambogia* como estratégia terapêutica coadjuvante no tratamento da obesidade através de uma análise de artigos científicos.

**MATERIAIS E MÉTODOS**

Este trabalho foi realizado através de uma revisão de artigos científicos envolvendo a administração de *Garcinia cambogia* como forma de tratamento para a obesidade, utilizando-se da base de dados do PubMed (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed) e LILACS (http://lilacs.bvsalud.org) com os termos de pesquisa “*Garcinia cambogia”, “*weight loss” e “obesity”, em abril de 2019. Possuindo como critérios de inclusão: estudos realizados com adultos e indivíduos sem outras comorbidades associadas.

**RESULTADOS**

Foram encontrados 46 artigos, dos quais apenas 7 foram pertinentes aos objetivos deste estudo. A *Garcinia cambogia* contém o ácido hidroxicítrico, este tem apresentado efeitos na promoção da perda de peso, por inibir a atividade da enzima citrato liase, promovendo a quebra do citrato em oxaloacetato e acetilcoenzima A, reduzindo a síntese de colesterol e ácidos graxos. Além disso, supostamente induz uma sensação de saciedade e supressão do apetite. Em um dos estudos, 44 indivíduos com excesso de peso que foram separados em dois grupos aleatoriamente, um deles recebeu comprimido com 1667,25 mg de extrato de *Garcinia cambogia* e no outro comprimido de placebo, ambos tomavam 3 comprimidos 30 minutos antes de cada refeição principal durante 12 semanas. O grupo que recebia o fitoterápico reduziu significativamente as áreas de gordura corporal em comparação com o grupo placebo. Em outro estudo, 33 indivíduos com excesso de peso receberam, diariamente, durante 8 semanas uma dose de 2,4g de extrato de *Garcinia cambogia* em todos os participantes, resultando em uma perda de peso significativa. No entanto, um terceiro estudo, com homens e mulheres com excesso de peso foram separados aleatoriamente em dois grupos, um recebendo o fitoterápico e o outro recebendo placebo por um período de 12 semanas associado a dieta hipoenergética e rica em fibras para ambos os grupos, resultando em perda de peso semelhantes. Vale ressaltar que apesar dos estudos demonstrarem efeitos positivos da *Garcinia Cambogia* para perda de peso, alguns artigos abordam sobre possíveis efeitos adversos como hepatotoxicidade através do uso do extrato para perda de peso com sintomas como fadiga, náuseas, vômitos, anorexia.

**CONCLUSÃO**

A Garcinia cambogia está associada com a promoção da perda de peso, porém a dose necessária para alcançar o efeito ainda não é estabelecida, sendo necessário mais estudos para determinar a dose recomendada, visto que existe evidências de hepatotoxicidade relacionada com o seu uso.

Palavras-chave:*Garcinia Cambogia;* obesidade; emagrecimento.

**REFERÊNCIAS**

FASSINA, P. et al. The effect of garcinia cambogia as coadjuvant in the weight loss process. **Nutr hosp**, v. 32, n. 6, p.2400-2408, 2015.

HAYAMIZU, K. et al. Effects of Garcinia cambogia (Hydroxycitric Acid) on visceral fat accumulation: a double-blind, randomized, placebo-controlled trial. **Curr Ther Res Clin Exp**, v. 64, n. 8, p. 551-567, 2003.

HEYMSFIELD, S. B. et al. Garcinia cambogia (hydroxycitric acid) as a potential antiobesity agent: a randomized controlled trial. **Jama,** v. 280, n. 18, p. 1596-1600, 1998.

LOBB, A. Hepatoxicity associated with weight-loss supplements: a case for better post-marketing surveillance. **World J Gastroenterol**, v. 15, n. 14, p. 1786, 2009.

LUNSFORD, K. E. et al. Dangerous dietary supplements: Garcinia cambogia-associated hepatic failure requiring transplantation. **World J Gastroenterol**, v. 22, n. 45, p. 10071, 2016.

ROVARIS, D. L. et al. Avaliação da influência dos polimorfismos genéticos APOE e CETP na resposta ao tratamento com Garcinia cambogia. **J. Health Sci. Inst**, v. 30, n. 1, p. 13-16, 2012.

KOTHADIA, J. P. et al. Hepatotoxicity associated with use of the weight loss supplement Garcinia cambogia: a case report and review of the literature. **Case reports in hepatology,** v. 2018, 2018.